

保健センターでは毎月楽しい健康講座を開催しています。みんなで楽しく健康づくりを始めませんか？ぜひ、お集まりください！

心の健康づくり講演会／最終回

アルコールとの上手なつきあい方

市立総合病院 神経精神科部長 平野 敬之氏



身近な存在のアルコール、飲むと楽しい気分になって仲間との語らいにも花が咲く……。そんなアルコールが心と身体に与える影響のお話です。

とき 11月28日(火) 13時30分～15時
ところ 田代総合開発センター
受付 11月6日(月)から
定員 50名(先着)

エンジョイ！元氣アップ講座

11月のテーマは、Let's enjoy! 「レクリエーションダンス」。みんなで音楽に合わせて体を動かしましょう。

とき 11月10日(金) 10時～11時30分
ところ 中央公民館 体育館
持ち物 内ズック、タオル、飲み物、筆記用具
※運動実技がありますので、動きやすい服装でおいでください。
その他 会場では、健康相談・血圧測定は実施しません。健康相談を希望されるかたは、11時～11時30分まで保健センターへおいでください。

運動教室「ここにエクササイズ」

冬場の運動不足を解消しよう！ ～こころも体もほっかぽか～

日程とメニュー(全5回)

- ▼11月29日(水) 健康体操
- ▼12月13日(水) ニュースポーツ
- ▼1月16日(火) 初心者向けエアロビクス①
- ▼2月2日(金) 初心者向けエアロビクス②
- ▼2月20日(火) 初心者向けエアロビクス③



時間 10時～11時30分
ところ 樹海体育館
対象者 64歳以下の運動可能なかた
定員 50人(先着)
参加費 無料
受付 11月6日(月)から
※電話・FAXでお申し込みください。
服装・持物 運動ができる服装と内ズック、タオル、水分補給を各自

後期の子宮がん検診が始まります

対象者

20歳以上のかた(前期に受診したかたを除く)

検診期間 11月6日(月)～18日(土)

《期間中受診できる医療機関》

- ①石塚医院
- ②佐藤産婦人科医院

※診療時間内は、いつでも検診を受け付けます。

③市立総合病院

指定日時の実施です

検診日

11月7日(火)・8日(水)・9日(木)
14日(火)・15日(水)・16日(木)

受付時間 13時30分～14時30分

受診方法

保険証、健康手帳、自己負担金、スカート(または、バスタオル)を持参して希望の病院へ直接おいでください。

自己負担金

- ▶ 頸部がん検診 …………… 1,300円
- ▶ 頸部がん検診+体部がん検診 …………… 1,800円

日本脳炎予防接種

日本脳炎ワクチンと急性散在性脳脊髄炎との因果関係が認められたという、厚生労働省からの通知を受け、市では、日本脳炎予防接種をお勧めしていません。



しかし、日本脳炎の流行地域へ行かれるかたや蚊に刺されやすい地域や環境にあるかたなど、日本脳炎に感染するおそれが高い場合は、本人や保護者の希望を受け、同意書に署名いただいたうえで、日本脳炎予防接種を(自己負担なしで)受けることができます。

対象者

- ▶ 1期初回：標準3歳(生後90カ月未満)
 - ▶ 1期追加：標準4歳(生後90カ月未満)
 - ▶ 2期：標準9歳(9歳～13歳未満)
- ※詳しくは、保健センター、または小児科専門医にご相談ください。